

“三九补一冬，来年无病痛”

# 身体这3处最薄弱，养护指南请收好

俗话说：“热在三伏，冷在三九”。1月8日，“三九”正式开启，以往素有“三九补一冬，来年无病痛”的说法，此时人体阳气内藏、外邪最容易乘虚而入，正是养护身体、储蓄能量的“黄金期”。为此，整理了一份“三九”(1月8日—1月16日)、“四九”(1月17日—1月25日)养生指南，助您安稳度过寒冬，以健康饱满的状态迎接春暖花开。



1月1日，游泳爱好者在广西南宁市邕江一桥上游江面畅游后庆祝。



1月7日，市民在重庆市两江新区北滨路江滩公园锻炼。 新华社发

## 进入“三九天” 这3个部位最容易受寒

在寒冷的侵袭下，肺、腰、脚这三个部位尤为脆弱，可以形象地看作身体容易失守的“阀门”，需要重点防护。

### 肺：守护呼吸“第一关”

肺直接与外界相通，是防御外邪的首道关口。进入数九寒天后，气候干冷，寒邪易从口鼻入侵，袭扰肺脏，引发呼吸道问题。

建议：外出穿戴保暖衣物，佩戴口罩、围巾，避免寒风直吹口鼻。室内宜定时通风，建议选择上午10点至下午3点之间开窗一会儿。

### 腰：气血通畅的“要道”

很多人在三九天会感到腰部冷痛加重、活动僵硬，这正是寒邪凝滞、气血不畅的表现。冬季人体阳气内收，腰部若受寒，易导致原有腰痛复发或加剧。

建议：注意腰部保暖，避免久坐、久站和突然弯腰。可每天用热水袋热敷腰部30分钟，每天1—2次，促进局部血液循环，舒缓肌肉。

### 脚：全身健康的“地基”

中医常说“寒从脚下起”。脚

部距离心脏最远，血流相对缓慢，极易受寒。

建议：外出不露脚踝、不光脚。每天用温水泡脚，水温控制在40℃左右，时长15—20分钟，泡至身体微微发热即可，擦干后及时穿上保暖袜。

## “三九天”养生时刻表 照着做来年无病痛

### 早上：唤醒身心，开启一天

醒后床上伸展——醒后先在床上躺5分钟，在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，再慢慢坐起来。猛然起床，容易给心脑血管带来压力，增加血栓、栓塞等风险。

按摩迎香穴位——以食指指腹轻揉鼻翼两侧迎香穴1—2分钟，力度以酸胀为度，有助于增强鼻黏膜抵抗力，预防感冒。

喝一杯温开水——早晨起床后，喝一杯温水。既能温暖脾胃、润泽肠道，也有助于清醒精神、促进代谢。

中午：吸收阳气，储备能量 晒背15分钟——

中午11点—13点间，可以晒背15—30分钟，有助于升发阳

气、改善情绪。

吃些温性食物——冬季宜适当摄入温热性质的食物，如牛肉、羊肉、鸡肉、香菜、南瓜、桂圆、红枣、核桃、栗子等，以增强御寒能力。

午间小睡养神——午饭后，有条件的人可以稍作休息，闭目养神15—20分钟。缓解上午的疲劳，为下午的活动储备精力。

傍晚：适度运动，疏通经络 进行适当运动——

傍晚，人的体力、反应力、适应力会达到较好状态，心跳、血压也较为平稳。可以进行一些活动，如打球、跑步等，老年人可选择跳舞、快步走等。

每天拍拍背部——在每天早晚拍背或用保健锤敲背部，可以调节体内的阳气，疏通经络，安心安神，帮助预防感冒。

选易消化食物——晚餐宜选择温热、易消化的食物，避免生冷油腻，减轻肠胃负担，有助于夜间安稳入眠。

晚上：彻底放松，助眠驱寒 中药泡脚驱寒——

泡脚水中加中药，养生功效倍增，比如艾叶、生姜等。冬季手脚冰凉、关节疼痛的人，可用艾叶泡脚，促进血液循环，缓解不适。用生姜泡脚可驱除体内寒气，预防感冒，缓解疲劳。

按摩涌泉穴位——睡前泡脚时，还可以按摩脚底的涌泉穴，可助阳气生发、安神助眠。用拇指或食指指腹旋转按摩，力度适中，以足心感到发热为

度，每次按摩3—5分钟。

晚11点前入睡——早睡晚起，建议每晚11点前入睡，此时阳气开始敛藏，早睡可养护阴精、滋养阳气。早晨待太阳升起后(约7—8点)再起床，避免在寒冷清晨外出，防止寒邪侵体。

### 【相关】

## 白天暖意浓 早晚寒意深 防寒保暖 谨防感冒

俗话说“一九二九不出手”，常年冷得让人裹紧衣服的时节，今冬我国多地却一反常态，暖得能出手。

值得注意的是，三九期间我国气温将呈现昼夜反差大的特点，白天暖如春分，夜晚可能偏冷。其中，白天光照加热作用明显，最高气温偏高的特征尤为显著，12日至13日，南方多地最高气温能接近或达到20℃，多地较常年同期偏高幅度甚至可达10℃左右，暖得不像三九，更像春分时节。早晚时段，在晴空辐射降温的影响下，最低气温可能会接近甚至低于常年同期，显露出三九应有的寒冷本色，江南等地昼夜温差将达到10℃以上，局地超过15℃，昼暖夜冷反差强烈。

中国天气网提醒，今冬三九期间，北方地区冷空气活跃，或伴有大风、降雪天气；南方多地白天暖意虽浓，早晚时段寒意尽显，冷暖差异大，公众需根据天气变化及时调整着装，可采取“洋葱式穿衣法”，做好防寒保暖措施，谨防感冒。

综合《健康时报》、中国天气网报道

**声明公告** 刊登热线: 13164692093

**股东会通知**  
武汉盛德物联科技有限公司(统一社会信用代码:91420100303561972K)拟于2026年1月25日上午9时，在武汉市东西湖区长青街道田园街19号(七天优品酒店)召开股东会，会议内容为：公司注销，确认清算报告，请全体股东准时参会。  
2026年1月9日  
武汉盛德物联科技有限公司(统一社会信用代码:91420100303561972K)不慎遗失公章，特此声明作废。

**遗失声明** 武汉市武昌区织芽服饰工作室(个体工商户92420106MADNBKY37D)不慎遗失公章，特此声明作废。

**声明** 武汉市黄陂区实验中学(统一社会信用代码:124201167145009556)销毁了旧公章，声明作废。

**车辆注销声明**  
兹有我武汉龙信诚狮汽车销售服务有限公司(原武汉龙信诚狮二手车经营管理有限公司)名下东风标致508小型轿车一辆，车牌号:鄂AS33L4，车架号(VIN):LDCB13R45B2065524，注册日期:2011年12月2日。该车遗失，且无法找寻。现该车已于2026年1月8日办理注销登记。特此声明。  
声明人:武汉龙信诚狮汽车销售服务有限公司  
2026年1月8日

**声明**  
安孝伟(身份证号33032719\*\*\*\*4170)，原江苏平安消防集团有限公司武汉分公司(统一社会信用代码:91420102MA4KMPBF3M)负责人，我司已免除其职务。自登报之日起，其行为概属个人行为。武汉分公司原公章(42011210074935)、法人章(42011210074940)、合同章、财务专用章(42011210074938)全部遗失作废。声明人:江苏平安消防集团有限公司  
2026年1月8日

**声明** 江敏华遗失位于泰宁街25号2楼1号房直管公租房住宅租约一份，租约编号为:租直岸自01-202099873，特此声明作废。2026年1月9日

**遗失声明** 武汉或多或多少电子商务有限公司(代码:91420100MA4F216D67)遗失法人章一枚，声明作废。遗失声明 郭庆云遗失(账户卡号100022205661)武汉有机合成股权投资，声明作废。